

## サービス紹介

### 通所型介護予防事業「運動からだ元気塾」

「転倒に対していつも不安がある」「座った状態から何かにつかまらなると立ち上がれない」「階段がこわい」などに当てはまる方は、筋力や体力が衰えている可能性があります。

市では「運動からだ元気塾」を実施しています。「運動からだ元気塾」は、65歳以上の方で足腰の筋力や体力の低下が気になる方を対象とした教室です。いつまでも生き生きと過ごす体力を維持するために「運動からだ元気塾」に参加しませんか。



- ▼内容 理学療法士による運動指導(集団指導および個別プログラムの提案)
- ▼期間 6カ月間(週1回)
- ▼場所 豊岡地域はウェルストーク豊岡、その他の地域は各健康福祉センター
- ▼利用料 月額700円
- ▼送迎利用料 1往復500円(送迎が必要な方のみ)

《問合せ》担当地域の地域包括支援センター

### 支え合いサービス(訪問型・通所型)

#### ◆ささえ愛通所サロンわいわいみ・な・み(竹野南地区コミュニティわいわいみ・な・み)

市の「支え合い通所介護事業」を受託する事業者コミュニティ組織としては初めて加わり、介護予防のための集いの場として、体操、食事、送迎などを地区コミュニティセンターを拠点に行っています。



▲みんなで玄さん体操



▲ゴルフゲームを楽しみます

#### 《支え合いサービス実施地区(5月末現在)》

サービス	地区
通所介護(通所型)	豊岡(市街地)、八条、中竹野、竹野南、国府、清滝、西気、弘道、菅谷、資母、合橋、高橋
生活支援(訪問型)	豊岡(市街地)、八条、五荘、国府、日高、三方、弘道、福住

今後、各地域コミュニティごとに原則1カ所を目標に、事業実施拠点を設置し、サービス提供体制を整えていきます。

### 募集

#### ○受託団体・協力団体等

実施地区(上の表)に記載のない地区で、社会貢献や地域との協働に意欲のある受託団体を随時募集しています。

#### ○ボランティア

支え合いサービスは、事業者などと一般の地域住民が一緒になって提供することを期待したサービスです。このサービスに関わるボランティアを募集しています。

《問合せ》高年介護課 ☎29-0055

## 介護予防・日常生活支援総合事業

## 年を取れば無理がきかないのは当たり前！？

## 本当に年だからしょうがないの？

年をとれば、だんだん動きや活動が低下するのは自然なことです。しかし、その低下の速度を遅くすることはできます。「年をとれば無理がきかないのは当たり前」と考えるのではなく、元気に過ごすために「元気なうちからできることを始める」と考えてみましょう。



## 自分に合ったサービスを見つけて、もっと健康に！

市では、65歳以上の方の介護予防と日常生活の自立を支援するために、高齢者の生活状態や困りごと、機能低下に合わせた介護予防・日常生活支援総合事業を実施しています。

## 介護予防・生活支援サービス事業

## ▼対象

- 介護保険の要支援1・2と認定された方
- 65歳以上で「基本チェックリスト」に基づく判定の結果、事業対象者と判定された方

## ▼利用できるサービス

- 訪問介護（ホームヘルプ）、通所介護（デイサービス）
- 支え合いサービス（訪問型・通所型）
- 通所型介護予防事業「運動からだ元気塾」

## 《申込み・問合せ》

センター名	担当地域	電話番号
豊岡地域包括支援センター	豊岡	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎・港	32-4599
城崎・竹野地域包括支援センター（竹野分室）	竹野	47-1425
日高地域包括支援センター	日高	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石	52-7015
出石・但東地域包括支援センター（但東分室）	但東	54-0515

## 一般介護予防事業

## ▼対象 65歳以上の全ての方

## ▼利用できるサービス

- 介護予防普及啓発事業（健康教室、健康相談、運動教室「はつらつチャレンジ塾」）
- 地域介護予防活動支援事業（地域自主活動支援事業「玄さん元気教室」）

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127